

		★2月の平均栄養量★							
		3歳未満児	3歳以上児	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分		
		462kcal	545kcal	20.0g	23.0g	17.6g	1.8g		
						18.6g	2.1g		
									
		1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前(未満児)	主食	牛乳、チーズ	ごはん	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、パイ菓子
食前	副食	ごはん	油揚げみそ汁 (白菜・人参)	小松菜のみそ汁 (大根・人参)	しょうゆラーメン (以上児)	ごはん	ごはん	カレーライス	ごはん
食中	副食	マーボー豆腐 ツナじゃが	のり塩チキン 炒め納豆 スティックキュウリ トマト	鮭塩焼き 大根ツナ煮	五目うどん (未満児)	豆腐みそ汁 (人参・えのき)	芋みそ汁 (しめじ・玉ねぎ)	干草焼き 小松菜の磯あえ お茶	わかめみそ汁 (キャベツ・人参)
食後	副食	りんごゼリー せんべい 牛乳	スイーツポテトケーキ りんご 牛乳	ころころ揚げ いよかん 牛乳		ホックみそ焼き キャベツとわかめの ナムル風	チンゲン菜じゃこ和え ヨーグルト		和風ハンバーグ 切干大根煮
食前	副食					オレンジゼリー せんべい 牛乳	バタークッキー バナナ 牛乳	ラスク トマト 牛乳	クラッカー いよかん 牛乳
		9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
午前(未満児)	主食	牛乳、クッキー	牛乳、クッキー	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	牛乳、クラッカー
食前	副食	あんかけうどん	あなかげうどん	わかめごはん	わかめごはん	角食	ごはん	ごはん	ごはん
食中	副食	ぎせい豆腐 人参とツナのサラダ ヨーグルト	ぎせい豆腐 人参とツナのサラダ ヨーグルト	厚揚げみそ汁 (たまねぎ・人参)	厚揚げみそ汁 (たまねぎ・人参)	卵スープ (長ネギ・人参)	わかめすまし汁 (しめじ・人参)	大根みそ汁 (油揚げ・ほうれん草)	大根みそ汁 (油揚げ・ほうれん草)
食後	副食	フルーツポンチ ビスケット	フルーツポンチ ビスケット	チキンチキンごぼう 白菜ごま和え	チキンチキンごぼう 白菜ごま和え	大豆ミートソース煮 小松菜コンソテー	たらものムニエル もやし胡麻みそサラダ	中華風ローストチキン キャベツとひじき煮	中華風ローストチキン キャベツとひじき煮
食前	副食								
食中	副食								
食後	副食								
		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)
午前(未満児)	主食	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
食前	副食	角食	ごはん	誕生会	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
食中	副食	豆腐スープ (えのき・長ネギ)	厚揚げみそ汁 (大根・人参)	ちらしずし 和風わかめスープ	玉ねぎみそ汁 (人参・油揚げ)	芋みそ汁 (しめじ・人参)	わかめすまし汁 (豆腐・長ネギ)	わかめすまし汁 (豆腐・長ネギ)	わかめすまし汁 (豆腐・長ネギ)
食後	副食	チーズエッグ 芋ツナ煮	鮭タンダー焼き もやしナムル	豚みそカツ 春雨のあえ物 ヨーグルト	ホック煮魚 ゴマドレッシングあえ	松風焼き ほうれん草納豆あえ	鶏肉マーマレード煮 大根きんぴら	鶏肉マーマレード煮 大根きんぴら	鶏肉マーマレード煮 大根きんぴら
食前	副食								
食中	副食								
食後	副食								
		25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)	3(月)
午前(未満児)	主食	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、クッキー	牛乳、クッキー	牛乳、クッキー
食前	副食	ごはん	ごはん	のりごはん	のりごはん	角食	角食	角食	角食
食中	副食	高野豆腐みそ汁 (白菜・人参)	大根みそ汁 (厚揚げ・人参)	かきたま汁 豆腐ナゲット	かきたま汁 豆腐ナゲット	肉団子スープ スペイン風オムレツ	肉団子スープ スペイン風オムレツ	肉団子スープ スペイン風オムレツ	肉団子スープ スペイン風オムレツ
食後	副食	焼き芋 いよかん 牛乳	ツナぎょうざ ごぼうの丸煮 トマト	ほうれん草ケーキ りんご 牛乳	ほうれん草ケーキ りんご 牛乳	チーズボール トマト 牛乳	チーズボール トマト 牛乳	チーズボール トマト 牛乳	チーズボール トマト 牛乳
食前	副食								
食中	副食								
食後	副食								

2月2日は「節分」です

●節分のいわれ

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれの季節から始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。旧暦では立春から新しい年が始まっていたため立春前の節分は大切な節目の日。新年に福を呼ぶため、悪いことを起こす邪気(病気)を払う様々な行事が行われ、やがて「節分」と呼ぶようになりました。



●豆をまく理由

昔から大豆には神様が宿ると信じられ、これを魔もの目(魔目)に投げると魔を滅する(魔滅)ことができると考えられていました。身体の中から邪気を追い払い願いも込めて豆まきをします。

豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。

豆を使ったおすすめレシピ ～大豆ミートソース煮～



材料：(大人4人分)

- 大豆(水煮)・・・100g
- マカロニ・・・40g
- 豚ひき肉・・・80g
- 玉ねぎ・・・中1/2個
- しめじ・・・1/3個
- にんにく・・・1/4片
- オリーブ油・・・適量
- パセリ・・・少々
- ケチャップ・・・大さじ4強
- ウスターソース・・・小さじ2弱

●作り方

- マカロニをゆでておく。玉ねぎ・にんにく・パセリはみじん切りにし、しめじは軸を落とし、ほくす。
- 鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- 豚ひき肉・玉ねぎをよく炒め、水を切った大豆・しめじを加え、ケチャップとソースで味付けをして弱火で大豆に味を含ませる。
- 15～20分とろとろ煮てからマカロニを加える。
- 最後にパセリを加えて、ミートソースが全体にからまるように混ぜる。

★給食では、「節分」にちなんで2月3日に「炒め納豆」を取り入れています。